

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办
巩固国家卫生城市成果,建设幸福宜居美丽青岛



问医生

热线:82888000

孩子不爱学? 可能是病了!

市立医院青少年心理专家为学生及家长支招

开学了,岛城中小學生正式走进新学期,然而很多孩子再次遇到“不想学习”的问题。青岛市市立医院青少年心理科主任万好介绍,假期已接诊了数十名因学习焦虑而引发各种躯体不适的孩子,孩子们内心的苦恼,需要学校和家长的提前干预。孩子哪些情况属于“学习困难”?应如何调整?专家为学生及家长提出建议。

孩子成绩差 未必都是不爱学

上周,万好主任门诊迎来了一位顽皮少年,今年上初一的小强一直是个让父母“头疼”的孩子,平日不爱学习,不愿上学,整个寒假每天都沉迷在网络游戏中,直到快开学时书包还没打开过。小强的父母向万好主任抱怨,孩子从幼儿园到小学就没正经听过一节课,经常不停地在座位上扭来扭去,和周围同学说话,还特别情绪化,稍不如意就生气。小学时因学业简单,小强的成绩还可以,但初中后随着学业难度增加,小强出现了明显的学习问题——作业拖拉,阅读跳行,上课走神,考试成绩一塌糊涂。“打也打了,骂也骂了,孩子的表现就是不见起色,而且与家长越来越对立。”父母无奈又难堪,预约了青岛市市立医院青少年心理科专家门诊。

经过一系列评估,万好主任告诉小强父母,孩子并不仅是“不爱学习”“叛逆”那么简单,而是典型的“学习困难”。到底什么是学习困难?万好指出,在医学上,狭义的“学习困难”其实是一种学习技能发育障碍,包括数学学习障碍、书写障碍、阅读障碍等,使人在听、读、写或数学计算等活动中表

现出不完整的能力。广义的“学习困难”是一个在多种因素作用下,孩子学习状态不好、成绩不良的结果。

出现“学习困难”的孩子一般分为两大类情况:一种是和神经系统发育有关,包括注意缺陷多动障碍、精神发育迟滞、孤独症谱系障碍(自闭症)以及阅读、书写、计算障碍等。另一种是存在一些情绪和精神心理障碍,比如学校适应障碍、焦虑抑郁等,这些孩子在焦虑紧张、情绪低落的状态影响下,精力减退、注意力不能集中,遇到困难容易放弃、缺乏自信。一些孩子受到情绪问题和学习退步的双重打击后,甚至会沉迷网络、对学习丧失兴趣、和大人对抗,被家长、老师误解为“青春期叛逆”。

常见原因是 注意力缺陷多动障碍

“注意力缺陷多动障碍(ADHD)是儿童青少年学习困难常见的原因,我国儿童患病率为6.26%,但就诊率仅10%左右。ADHD不仅损害学习功能,还存在其他多方面、涉及生命全周期的损害,60%至80%可持续至青少年期,50.9%持续为成人ADHD。”万好主任分析道,这类孩子常出现的行为有:未经思考就立即行动;在需要专心完成学习或工作任务时,无法抵抗分心等;上课时无关的小动作太多、随意讲话或离座等;不停抖腿、坐的时候身体摇来摇去等。维持注意力或在持续努力地学习上有困难。与同龄人相比,缺乏持续努力、耐心、学习动力和意志力,更容易回避困难。在无人监督的情况下,他们很难持续专心的独立学习和完成任务。

休息一会再做、注意力不集中、玩一会再做……万好提醒,如果您的孩子有以上类似表现,请不要直接粗暴去责怪孩子学习态度不好、懒、贪玩,更不要简单粗暴地责骂甚至放弃。孩子需要家长的理解和支持,需要“修复”的时间和切实解决问题的方法。

专家通过对这类孩子的药物治疗和康复训练,可以明显改善部分问题,主要体现在自控力的提升,专注力的提升,但至于家长们关注的成绩提升,则因人而异,需要一个过程。

特别提醒

老师家长要多陪伴和理解

学习困难门诊能创造“学习神话”吗?万好主任表示,不能,但专家会通过收集孩子全面的发育史,访谈并观察家长和孩子,结合在校信息,再加上一些专业的测试,找到引起孩子学习困难的原因,有针对性地帮助他们,最大限度提高生活、学习和社交能力。

万好指出,“学习困难”是一个表象,也是一个了解孩子的窗口,当家长、老师们第一时间觉察到了这种变化,一定要寻求专业的帮助,需要由专业医生把隐藏在学习下降背后的原因筛查清楚,再对症施治。除了医生的筛查、治疗,家长和老师在日常生活和学习中应该帮助青少年更好地认识、接受自己的强项和弱项,陪伴他们度过痛苦时期,建立自我认同,才能在人生的长河里找到属于自己的位置并发出光亮。

观海新闻/青岛
早报记者 杨健



问:总感觉孩子站姿不挺拔,脊柱侧弯应如何自查?

刘凯(青岛市市立医院康复医学中心神经康复科主任):目前在我国,中小學生发生脊柱侧弯已超过500万人。青少年脊柱侧弯的主要特征包括躯干姿势变形、不等肩高、腰部不统一、胸部及腹部萎缩以及肩胛骨偏移等症状。如果脊柱侧弯比较严重,会出现明显的高低肩;在站立的时候,身体向一边倾斜,出现一侧的背部凸起,下肢不一样长等。除了外形方面的异常,脊柱侧弯还会改变胸廓的形状,对呼吸、循环、消化系统造成压迫,患者出现呼吸不畅、胸闷、食欲不振等症状。

在日常生活中,家长为孩子检查最简单的方法是“五看一摸”:一看孩子的后背和腰部,是否有一侧鼓起来;二看孩子的颌口,是否一侧肩膀比另一侧高;三看双乳发育是否对称;四看孩子的髋部,是否一侧比另一侧高;五看孩子的两腿是否一样长,可让孩子趴在床上时头部放正,两手对称地放在身体两侧,两腿并拢,观察脚跟处,看两腿是否一样长;用手摸一摸孩子脊椎的棘突,看看是否在一条直线上,如果不在,就有可能是在脊柱侧弯。10岁到18岁的青少年时期是脊柱侧弯的高发和快速进展阶段,早发现、早干预、早治疗尤为重要。

问:减肥期间能不能吃“水果代餐”?

青岛妇女儿童医院营养科专家:要想让水果在减重过程中发挥优势,怎么吃很重要。首先,不可以“水果代餐”。与蔬菜相比,水果的含糖更高,膳食纤维更少,与动物性食物和坚果种子相比,水果中缺少维生素D、维生素B12和必需脂肪酸。水果中几乎不含蛋白质,只吃水果不仅会造成蛋白质摄入不足,体内的各种营养成分不均衡,诱发诸多疾病。

其次,不能用果汁或干果代替鲜果。干果在加工过程会使维生素C、膳食纤维等营养成分产生一定的损失。而果汁的饱腹感差,不容易把握食用量。减肥期间,建议每天新鲜水果的摄入量为200克,适宜在餐前吃水果,以增加饱腹感。对于高血糖人群,建议在正餐之前或两餐之间吃,更有利于平稳血糖。还要尽量选择低糖水果。最后,如果水果过量摄入,水果中的糖分一部分转化为能量,多余部分则容易转化为脂肪。只有合理搭配饮食、多运动,才是科学健康的瘦身方法。

问:明明没什么感觉,怎么就长了颌骨囊肿呢?

董刚(海慈医疗集团口腔中心副主任、颌面外科主任):在口腔颌面外科门诊中,颌骨囊肿是仅次于阻生牙的第二大病种。很多患者常因面部肿胀前来就诊,也有的患者没有自觉症状。颌骨囊肿是指在颌骨内出现了一种含有液体的囊性病损,大多是由牙齿发育及萌出异常所致,还可由牙齿感染、颌骨损伤等因素导致。其性质属于良性肿瘤病损,绝大多数不会发生恶变。但若不及时治疗或病情严重,可导致牙齿病变、继发颌骨骨折、骨感染等。

目前,颌骨囊肿主要采取手术的方式治疗,大多预后良好。如果发生感染,则需通过穿刺抽脓液或切开引流控制感染,同时配合使用抗生素。提醒大家要养成口腔卫生好习惯,定期进行口腔检查,及时治疗出现的口腔疾病可以减少颌骨囊肿的发生。手术之后尽量不要吃坚硬的食物,避免骨质受到较大压力而造成损伤。

观海新闻/青岛早报记者 杨健

日间手术 40分钟告别“老烂腿”

海慈医疗集团血管外科中心“日间手术”为下肢静脉曲张患者一站式诊疗

天气寒冷,许多老年人待在家里懒得动弹,但正因如此,一些疾病悄然找上了久坐的人……近日,海慈医疗集团血管外科中心接诊的下肢静脉曲张患者多了起来。血管外科中心李强主任团队近期完成多例下腔静脉滤器植入+下肢深静脉血栓抽吸术,打通堵塞的“生命通道”,为患者撑起生命希望。

微创手术 40分钟解除风险

上周,患者王先生来到海慈医疗集团血管外科中心就诊,入院时已出现下肢明显肿胀、疼痛,皮肤温度升高,颜色发紫发红。长期站立工作的他,患有静脉曲张多年,春节期间又由于每天坐着打牌、不活动等,下肢肿胀不适更为严重,才赶来医院查看。

据介绍,静脉曲张不但影响美观,发展到最后阶段,就是俗称的“老烂腿”,数据显示,60%以上的肺栓塞是由下肢深静脉血栓造成的。

血管外科中心一科副主任薛智军接

诊后,为患者查体发现左下肢浅静脉迂曲扩张,局部瘤样病变,小腿色素沉着。与患者沟通后,专家团队为他进行静脉射频手术治疗,手术时间仅40分钟,术后1天王先生便康复出院,得以与家人欢度元宵节。

李强主任介绍,下肢静脉曲张是由于先天性静脉管壁薄弱、静脉瓣膜功能不全,或者长期从事站立工作、久坐不动等,导致血液在静脉内蓄积,静脉内压力增大而出现的下肢静脉曲张扩张。老人、育龄女性、肥胖人群、长期卧床患者、久坐或久蹲者、静脉内壁损伤者都是下肢静脉曲张的高发人群。此外,冬季气温降低,血液变得更黏稠,给静脉曲张的形成提供了条件。

久坐不动 警惕下肢静脉曲张

目前海慈医疗集团血管外科中心创设“日间手术”服务,为下肢静脉曲张的患者在一天内完成手术、术后短暂观察、恢复等一站式诊疗服务。日间手术契合

了现代人群快节奏的生活方式,也更加安全、高效、便捷。海慈医疗集团血管外科中心在省内率先开展局麻下射频消融治疗静脉曲张的微创治疗技术,目前已完成3000余例手术。

专家提醒,如果发现长时间坐立引起不同程度的小腿肿胀,同时感到隐隐疼痛且持续很久不见好转,一定要警惕下肢深静脉血栓,及时前往正规医疗机构就医。要想远离下肢静脉曲张,市民朋友要注意适当运动,坚持锻炼。每周建议坚持3次以上的有氧运动,每次不少于30分钟,运动强度根据个人情况而定。饮食方面,以清淡、易消化的高纤维食物为主;记得多喝水,戒烟戒酒。高风险人群可以穿弹力袜、做踝泵运动来防止血栓的形成。对于长期卧床的患者,护理人员和家属可以在床上帮助其进行足部运动和按摩。值得注意的是,有市民朋友认为喝点白酒能御寒,其实,酒精会使血细胞受损,增强红细胞黏合力,容易导致血栓的形成。

观海新闻/青岛早报记者 杨健
通讯员 范晓莘 李均雁